



トムズの

知っとど'コラム



VOL.130



風邪から肺や呼吸器を守りましょう

2014.2.17

風邪とは

寒い日が続くと咳をする人が増えます。他人の咳は気になるもので、うつされるのではないか、悪い病気を持っていないかと心配になります。

心因的なものを除けば、咳が出るのは肺や呼吸器の疾患が原因です。外気はまず、鼻腔・咽喉・喉頭からなる上気道を通ります。ここは生体防御機能である粘膜と線毛の作用、局所の免疫や神経反射の機能を備えています。この上気道がウイルスや細菌によって炎症を起こしている状態が上気道炎、いわゆる風邪です。

風邪の症状は、発熱・くしゃみ・咳・鼻水・鼻づまり・痰・喉の痛み・頭痛・腹痛・下痢・食欲不振・関節痛などさまざまです。咳やくしゃみ・鼻水は病原体を体外に排出し、発熱は、免疫力を上げるために細胞がつくる発熱物質によって体温が上がるもので、病原体を攻撃するための白血球（T細胞・B細胞・マクロファージ）の活動が高まります。

肺や気道は危険にさらされている

風邪の空気感染は、大気中の100nmから5μmのウイルスを吸い込むことで起こります。感染の予防には、手洗い・うがい・マスクの着用が大切です。医療用のサージカルマスクなら不織布でつくられ、3μmくらいの微粒子を防ぐので有効です。室内では加湿器などを使って乾燥を防ぎましょう。

咳は、気道にチリや埃などの異物が侵入したり、冷たい空気が入り込んだ時、また大量の空気を急激に吸い込んだ時などに、その刺激を喉頭や気管支で感知した時の反応として起こります。つまり、気道内の異物を体外に排出するための防御反応です。咳やくしゃみでは、音速の速さで息が吹き出されます。激しく強い咳は、カラダへの負担が大きく体力が消耗します。咳によって胸全体に筋肉痛を感じたり、高齢者では肋骨を骨折することもあります。寝る時に布団に入ってから咳がひどくなる場合は、カラダが温まることによって気道の分泌液が多くなり、咳が誘導されるためです。横になると分泌液が移動するのでよけいに咳が発せられるのです。

肺は、体内の細胞に酸素を送り届けるため休まずに働き続けています。呼吸の度に外気にさらされているため、ウイルスや細菌などの病原体の攻撃を受けやすい臓器です。加齢に伴って肺の老化も進みます。老化の最大の原因はタバコと活性酸素です。高齢になって咳き込んだり、咳がいつまでも続く人は肺の病気が重症化しやすい傾向にあります。70歳前後で肺炎や肺がんが死亡する人が多いのはこのためです。肺は常にウイルスや細菌などの病原体に狙われているのです。

風邪は万病のもと

風邪のウイルスの約50%はライノウイルスで、潜伏期間は1~3日と短く、多くは3~7日、遅くとも14日以内には症状が治まります。しかし、風邪のウイルスには特効薬がありません。昔から『風邪は万病のもと』と言います。無理をしないで安静にし、栄養を摂って自然治癒を待ちましょう。入浴や飲酒も体力を消耗するので控えましょう。自分のためと同時に周りの人のためにも学校や会社は休みましょう。疲れて抵抗力が落ちていると風邪にかかります。日頃から、早朝の新鮮な空気で深呼吸しましょう。そして当たり前のことですが、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけ、適度な体操で呼吸筋を鍛え、肺機能の維持や改善で、激しい咳をしない肺年齢環境を維持しましょう。

